

PENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 60 METER DENGAN METODE *PART WHOLE PART* SISWA KELAS VIII

Heri Winanda, Ahmad Atiq, Eka Supriatna

Program Studi Penjaskesrek FKIP UNTAN, Pontianak

Email: heriwinan@gmail.com

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah pembelajaran dengan metode *part whole part* (bagian perbagian) dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas VIIIA SMP Negeri 01 Jawai Kabupaten Sambas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode *part whole part* (bagian perbagian) dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* 60 meter. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan dalam 2 siklus. Dari hasil tes lari *sprint* 60 meter, diketahui rata-rata nilai Pre Implementasi sebesar 57,1 sedangkan nilai rata-rata pada siklus I sebesar 76 dan pada siklus ke II yaitu sebesar 88,6 Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan metode *part whole part* (bagian perbagian) dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas VIIIA SMP Negeri 01 Jawai Kabupaten Sambas.

Kata kunci: metode *part whole part*, lari *sprint* 60 meter

Abstract: The problem in this study is whether the learning method *part whole part* (bagian perbagian) can improve learning outcomes *sprint* 60 meters at VIIIA grade students of SMPN 01 Jawai Sambas district. The aim of this study was to determine whether the method of *part whole part* (bagian perbagian) can improve learning outcomes *sprint* 60 meters. Research methods used in this research is a classroom action research (PTK). Action Research (PTK) was conducted in two cycles. From the test results *sprint* 60 meters, known to the average value of 57.1 Pre Implementation while the average value in the first cycle of 76 and on to the second cycle is equal to 88.6 This shows that learning by using *part whole parts* (bagian perbagian) can improve learning outcomes *sprint* 60 meters at VIIIA grade students of SMPN 01 Jawai Sambas district.

Keywords: method of *part whole part*, sprinting 60 meters

Pendidikan merupakan program dan sekaligus kegiatan yang sangat penting bagi setiap kehidupan manusia atau masyarakat, karena dengan pendidikan setiap individu atau masyarakat akan dapat meningkatkan kesejahteraan kehidupan generasi mendatang. Pengertian dan batasan pendidikan jasmani bukan tidak berubah, sebab pada situasi dan saat tertentu masyarakat mempunyai pandangan perlu mengadakan pengubahan rumusan batasan pendidikan jasmani, pengubahan selalu dijiwai oleh subjektivitas perumus, atau karena tujuan yang akan dicapai. Menurut Adang Suherman dan Hadi Sartono 2008:2 “pendidikan jasmani sering didefinisikan dalam redaksi yang beragam, namun pada umumnya pandangan tersebut didasarkan pada bagaimana orang tersebut memandang manusia itu sendiri. Pandangan pertama, yang juga sering disebut pandangan tradisional, menganggap manusia itu terdiri dari dua komponen utama yaitu jasmani dan rohani. Sedangkan menurut Syarifudin 2000:10 “pendidikan jasmani memuat aktivitas gerak sebagai medium proses pembelajarannya dan

dalam proses pembelajaran anak melakukan berbagai tugas-tugas gerak sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya”. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani di sekolah terbagi dalam beberapa cabang olahraga yaitu bola besar, bola kecil, senam, dan atletik.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 1 Jawai kabupaten Sambas, dalam pembelajaran atletik khususnya nomor lari *sprint* ditemukan masalah yaitu siswa bosan dengan materi lari *sprint* karena metode yang guru ajarkan kurang menarik yang mengakibatkan siswa cepat bosan dalam proses pembelajaran. Dalam proses pembelajaran lari *sprint* siswa-siswi masih kurang aktif dalam pembelajaran, pada saat *start* masih banyak siswa yang salah dalam posisi tangan dan tekukan kaki, begitu juga pada saat berlari posisi tangan tidak diayun, badan terlalu tegak saat berlari yang mengakibatkan kurang maksimalnya hasil lari. Berdasarkan masalah yang dipaparkan, maka perlu adanya upaya yang harus dilakukan untuk menghindari permasalahan yang terjadi. Menurut penulis upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengubah metode pembelajaran dengan metode yang lain salah satunya adalah dengan metode *part whole part* (bagian perbagian).

Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Mochamad Djumar A.Widya menyatakan 2004:VII “atletik merupakan salah satu unsur pendidikan jasmani dan juga kesehatan, juga merupakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial, emosional yang serasi, selaras dan seimbang”. Selain itu pendidikan atletik mengutamakan aktivitas jasmani serta mengutamakan kebiasaan hidup sehat, mempunyai peranan yang penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, social serta emosional yang selaras dan seimbang. Olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terpenting dalam pelaksanaan olimpiade *modern*. Menurut Khomsin 2011:3 “istilah atletik berasal dari kata *athleliek*-Belanda; *leich athletic*-Jerman; *track and field*-Inggris dan Amerika adalah termasuk salah satu cabang olahraga yang terdiri dari nomor jalan, lari, lempar, dan lompat”. Sedangkan menurut Sulistyani dyah p 2007:1 “atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* atau *athlom* yang bearti berlomba atau bertanding”. Unsur kekuatan, kecepatan, dan ketepatan menjadi faktor penting dalam olahraga atletik, terlebih lagi dalam olahraga tolak peluru, lempar lembing, dan lompat jauh. Ketiga jenis olahraga atletik ini membutuhkan unsur-unsur tersebut untuk menghasilkan prestasi yang maksimal.

Pengertian lari menurut Mochamad Djumar A.Widya 2004:13 “lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecendrungan badan melayang”. Sedangkan menurut Sulistyani dyah p 2007:3 “lari adalah gerakan melangkah dengan kecepatan tinggi”. Artinya, pada waktu berlari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurangkurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Setiap orang dapat berlari kadang dengan tujuan tertentu orang melakukan lari seperti dikejar anjing. Berlari adalah suatu kebiasaan seseorang dengan mempunyai kaki dan menggunakannya sebagai alat transportasi. Lari sebagai olahraga bearti dengan sengaja seseorang ingin berlari bukan sekedar karena ada bahaya atau suatu keperluan.

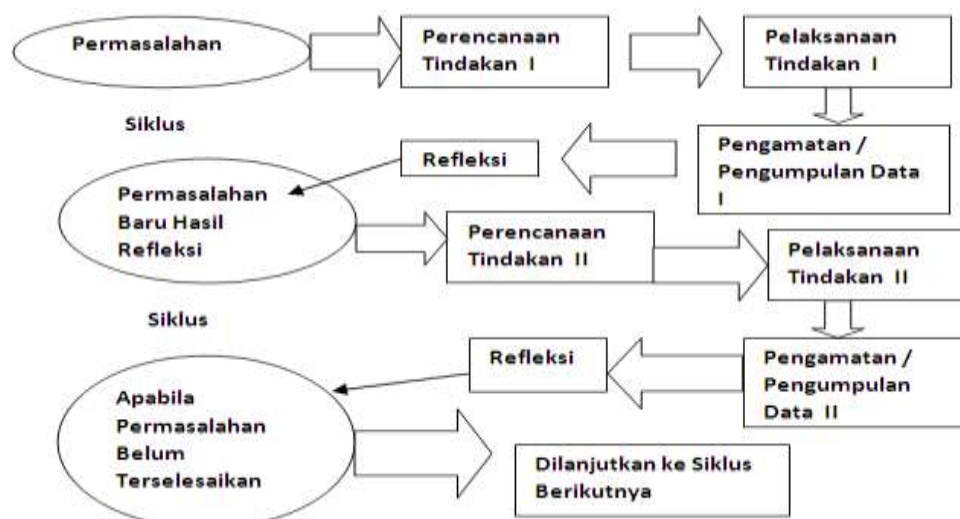
Dalam pembelajaran pendidikan jasmani memerlukan metode dalam penyampaian materi yang akan diajarkan, menurut Beltasar Tarigan 2008 : 76-84 “metode Part Whole Part (bagian perbagian) adalah siswa mempelajari dan menguasai bagian-bagian dari suatu aktivitas gerak dalam olahraga permainan, maka selanjutnya bagian-bagian tersebut digabungkan kembali menjadi aktivitas yang lengkap dan meyeluruh”. Berkaitan dengan metode bagian, Sugiyanto 1996 (dalam [http:// rochimtoatw. blogspot.com/2014/05/normal-0-false-false-false-in-x-none-ar.html](http://rochimtoatw.blogspot.com/2014/05/normal-0-false-false-false-in-x-none-ar.html)) menyatakan, “metode bagian merupakan cara pendekatan

dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekkan secara keseluruhan”. Sedangkan menurut Andi Suhendro 1999 (dalam <http://rochimtoatw.blogspot.com/2014/05/normal-0-false-false-false-in-x-none-ar.html>), “metode bagian adalah satu cara pengorganisasian bahan pelajaran dengan menitik beratkan pada penyajian elemen-elemen dari bahan pelajaran”. Berdasarkan pendapat tersebut, metode bagian merupakan cara mengajar suatu keterampilan olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan bagian perbagian, dan setelah bagian-bagian keterampilan yang dipelajari dikuasai kemudian dilakukan atau dirangkaian secara keseluruhan.

Dengan proses belajar yang baik, kualitas dari anak didikpun akan teruji. Belajar dan mengajar merupakan kegiatan yang paling utama dalam keseluruhan proses pendidikan. “Gagne dan Driscoll 1988 mendefinisikan hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa sebagai akibat perbuatan belajar dapat diamati melalui penampilan siswa” (<http://elearning.unesa.ac.id/myblog/alimsumarno/pengertian-hasil-belajar>). Belajar merupakan suatu kebutuhan hidup dan daya upaya yang tumbuh dari diri sendiri. Yana Wardhana 2010:3 menjelaskan “belajar dianggap sebagai proses perubahan perilaku yang merupakan akibat dari pengalaman dan latihan”. Sedangkan menurut H. JS.Husdrata dan Yudha M.Saputra 2013:2 “belajar dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya”. Sebagai sebuah proses, belajar dan pembelajaran menjadi faktor sentral dalam meraih tujuan pengajaran dan pendidikan di sekolah.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi 2012:16 “PTK istilah dalam bahasa Inggris *Classroom Action Research* (CAR) yang artinya sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas”. Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran setiap siklusnya. Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi 2012:16 “ada empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi”. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut:



Gambar 1 Desain PTK

Sumber : Suharsimi Ari Kunto, Suhardjono, dan Supardi (2012)

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIIIA SMP N 1 Jawai Kabupaten Sambas yang berjumlah 31 siswa.

Teknik dalam pengumpulan data adalah terdiri beberapa tahapan tes awal merupakan tes yang diberikan pada siswa sebelum adanya perlakuan. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan cara melakukan tes keterampilan lari *sprint* 60 meter pada siswa secara individu dengan menggunakan instrument observasi rubrik penilaian.

Tabel 1 Skor Penilaian Tes Lari *Sprint* 60 Meter

No.	Aspek yang dinilai	Kualitas gerak			4
		1	2	3	
1	Posisi sebelum berlari				
	1. Posisi badan sebelum melakukan lari jarak pendek				
	2. Tumpuan kaki pada saat sebelum melakukan start				
	3. Posisi tangan pada saat start sebelum berlari				
	4. Arah pandangan				
2	Posisi saat berlari				
	1. Arah pandangan lurus kedepan				
	2. Posisi kaki pada saat berlari				
	3. Posisi tangan pada saat berlari				
3	Posisi setelah memasuki garis finish				
	1. Pandangan mata ke depan				
	2. Sikap badan membusungkan dada				
	3. Posisi tangan ditarik kebelakang				
Jumlah Skor Maksimal :					

Sumber: Dikdik Zafar Sidik (2010:14)

Untuk menentukan ketuntasan secara klasikal menggunakan rumus dari Dekdikbud 1994 (Hadran 2015:57), sebagai berikut:

$$KB = \frac{\text{jumlah siswa tuntas}}{\text{jumlah keseluruhan siswa}} \times 100\%$$

Keterangan:

KB : Ketuntasan Belajar

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

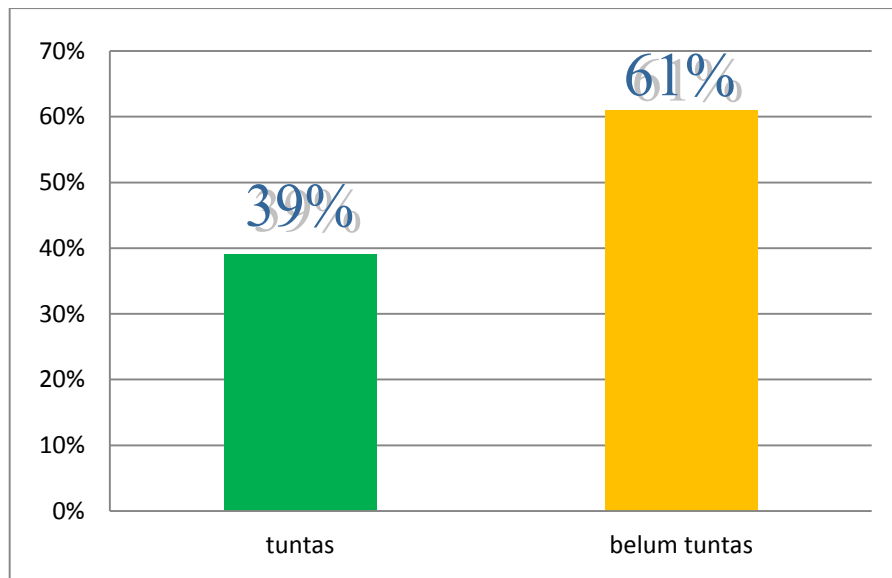
Penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilakukan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran terutama untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Penjasorkes dengan metode *Part Whole Part* (bagian perbagian) dalam meningkatkan hasil belajar lari *Sprint* 60 meter. Adapun deskripsi data hasil prapenelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa pada Prasiklus

Keberhasilan	Jumlah Siswa	Persentase	KKM	Nilai Rata-rata
Tuntas	12	39%	75	
Belum Tuntas	19	61%		
Jumlah	31	100%		
Rata-rata				57,1

Tabel 2 Rekapitulasi nilai hasil belajar siswa pada Prasiklus menunjukkan bahwa ketuntasan hasil belajar sebesar 39% dan belum tuntas sebesar 61%. Hal ini menunjukkan bahwa dalam proses penelitian terkait dalam pembelajaran yang dilakukan masih belum berhasil, karena indikator keberhasilan minimal 75%. Ternyata masih terdapat siswa yang nilainya belum mencapai KKM 75. Nilai rata-rata penilaian hasil belajar prasiklus sebesar 57,1 yang menandakan masih dibawah KKM 75.

Agar lebih mudah melihat perbandingan tingkat ketuntasan hasil belajar maka penulis sajikan dalam bentuk diagram histogram pada gambar berikut ini:



Gambar 2 Diagram Histogram Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Prasiklus

Pada gambar 2 Diagram histogram ketuntasan hasil belajar Siswa Prasiklus di atas terlihat bahwa tingkat ketuntasan hasil belajar siswa pada materi lari *Sprint* 60 meter lebih banyak jumlah siswa yang tidak tuntas dibanding siswa yang tuntas, karena indikator keberhasilan penelitian yang ditetapkan adalah 75% dari jumlah siswa keseluruhan.

a). Refleksi Hasil Penelitian prasiklus

Berdasarkan evaluasi terhadap analisis data hasil penelitian prasiklus dapat direkomendasikan tentang hasil belajar siswa sebagai berikut:

Dengan evaluasi yang dilakukan terhadap hasil belajar siswa belum mencapai indikator keberhasilan klasikal minimal 75%. Menindaklanjuti belum tercapainya indikator keberhasilan minimal, maka perlu dilanjutkan ke siklus I dengan materi lebih baik (perbaikan), sedangkan untuk instrumen penilaian pelaksanaan pembelajaran tidak berubah.

Deskripsi Data Hasil Penelitian Siklus I

Pelaksanaan penelitian siklus I dilaksanakan pada hari senin, 20 April 2015. Dalam pelaksanaan siklus I diperoleh data penilaian hasil belajar siswa pada materi lari sprint 60 meter dengan metode *Part Whole Part* sebagai berikut: Tingkat Ketuntasan Hasil Belajar

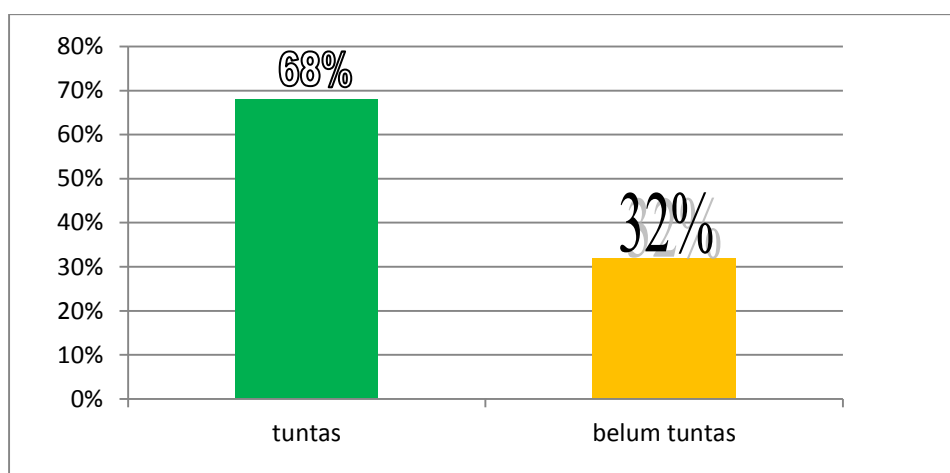
Siswa Usai melakukan pengolahan data hasil belajar siswa kelas VIIIA pada materi lari *sprint* 60 meter dengan metode *Part Whole Part* (bagian perbagian) diukur dengan penilaian pelaksanaan gerakan yang diikuti sebanyak 31 siswa.

Tabel 3 Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa pada Siklus I

Keberhasilan	Jumlah Siswa	Persentase	KKM	Nilai Rata-rata
Tuntas	21	68%	75	
Belum Tuntas	10	32%		
Jumlah	31	100%		
Rata-rata			76	

Tabel 3 Rekapitulasi nilai hasil belajar siswa pada Siklus I menunjukkan bahwa ketuntasan belajar sebesar 68% dan belum tuntas sebesar 32% dari materi lari *Sprint* 60 meter dengan metode *part Whole Part* (bagian perbagian) masih terdapat siswa yang belum mencapai indikator keberhasilan minimal 75%. Hal ini menunjukkan masih perlunya penelitian tindak lanjut demi ketercapaian nilai minimal KKM.

Diagram histogram tingkat ketuntasan belajar pada siklus I tampak seperti berikut ini:



Gambar 4 Diagram Histogram Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Siklus I

Sesuai Gambar 4 Diagram histogram ketuntasan hasil belajar siswa pada Siklus I terbukti bahwa terjadi peningkatan pencapaian ketuntasan belajar dari 39% menjadi 68%. Peningkatan ini memang sudah baik, namun perlu diberikan tindak lanjut karena belum memenuhi KKM.

Refleksi Hasil Penelitian Siklus I

Berdasarkan evaluasi terhadap hasil belajar terbukti bahwa meskipun belum mencapai indikator keberhasilan klasikal minimal 75%, namun sudah mendekati indikator keberhasilan tersebut yaitu sebesar 68%. Rekomendasi tindakan perlu dilanjutkan ke siklus II dengan komposisi soal atau indikator yang sama.

Deskripsi Data Hasil Penelitian Siklus II

Dari refleksi siklus I, dilakukan perbaikan pada perencanaan tindakan siklus II. Kemudian dilanjutkan dengan melaksanakan penelitian kolaborasi siklus II pada hari senin, 11 Mei 2015. Materi yang disampaikan dari RPP terkait dengan meningkatkan hasil belajar lari *Sprint* 60 meter dengan metode *Part Whole Part* (bagian perbagian) adalah lebih

memfokuskan pada pembelajaran gerak. Dari pelaksanaan siklus II diperoleh data-data hasil penelitian sebagai berikut:

Tingkat ketuntasan Hasil Belajar Siswa

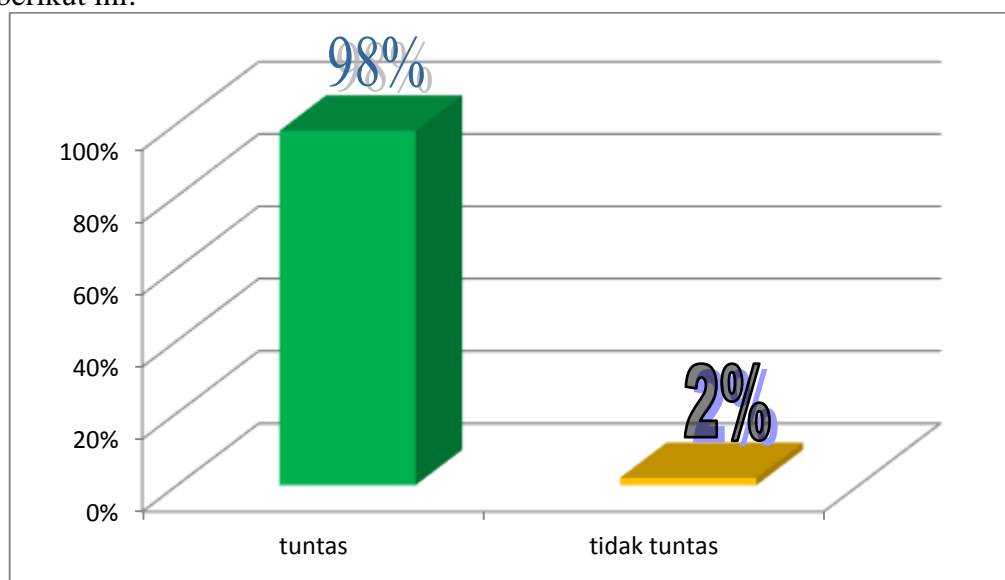
Hasil belajar siswa kelas VIIIA pada materi lari *Sprint* 60 meter diukur dengan instrumen penelitian yang terbagi menjadi 4 pokok indikator dan diikuti sebanyak 31 siswa.

Tabel 5 Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa Siklus II

Keberhasilan	Jumlah Siswa	persentase	KKM	Nilai
Tuntas	30	98%	75	Rata-rata
Belum Tuntas	1	2%		
Jumlah	31	100		
Rata-rata				88.6

Tabel 5 Rekapitulasi nilai hasil belajar siswa siklus II menunjukkan yang telah tuntas sebesar 98% dan tidak tuntas 2% yaitu terdapat satu siswa yang tidak tuntas.

Diagram histogram tingkat ketuntasan belajar pada siklus II terlihat seperti berikut ini:



Gambar 6 Diagram Histogram Ketuntasan Belajar Siswa Siklus II

Gambar 6 Diagram histogram ketuntasan belajar siswa siklus II menunjukkan ketuntasan belajar sebesar 98% yaitu pencapaian yang sangat baik atau diatas indikator keberhasilan penelitian sebesar 75%. Artinya, kualitas pembelajaran berlangsung teratur dan berkesinambungan.

Refleksi Hasil Penelitian Siklus II

Berdasarkan evaluasi terhadap hasil belajar siswa terlihat bahwa sudah mencapai indikator keberhasilan klasikal minimal, yaitu sebesar 75%.

Rangkuman Perbandingan Hasil Penelitian Siklus I dan II

Melihat dari analisis data hasil penelitian siklus I dan II dapat dibandingkan untuk mengetahui tingkat keberhasilan penelitian sebagaimana dalam Tabel 7 berikut ini:

Tabel 7 Rangkuman perbandingan Hasil Penelitian Siklus I dan II Siswa Kelas VIIIA SMP N 1 Jawai Kabupaten Sambas

Aspek	Hasil Siklus		
	Pra	I	II
Ketuntasan Hasil Belajar	39%	68%	98%

Tabel 7 Rangkuman perbandingan hasil penelitian siklus I dan II siswa kelas VIIIA SMP N 1 Jawai Kabupaten Sambas menunjukkan bahwa dari 2 siklus yang diketahui melalui penelitian, ternyata pada aspek yang diteliti terjadi perbaikan yang teratur dan berkesinambungan. Kedua siklus menggunakan RPP yang tidak jauh berbeda untuk melakukan pembelajaran dan dengan instrumen yang sama.

Pembahasan

Pembahasan Hasil Penelitian Siklus I

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan lari sprint pada Kelas VIII A SMP N 1 Jawai dengan metode part whole part (bagian perbagian) merupakan perubahan yang baru dan secara kualitatif berbeda dari hasil sebelumnya, serta sengaja diusahakan untuk meningkatkan kualitas guna mencapai hasil belajar yang diharapkan.

Melihat masih ada kekurangan dari refleksi I, lalu dilakukan perbaikan proses pembelajaran, salah satunya dalam kegiatan awal tentang apersepsi dan mengaitkan materi dengan kegiatan yang mudah dilakukan oleh siswa diluar pembelajaran dan mengubah pembelajaran yang lebih menekankan pada pembelajaran aktif dengan metode *Part Whole Part* (bagian perbagian). Ternyata ada peningkatan kualitas gerak pembelajaran pada siklus I sebesar 68% meningkat dari hasil belajar prasiklus yang hanya sebesar 39%. meskipun belum mencapai target indikator keberhasilan penelitian, tetapi pada siklus I sudah mengalami peningkatan. Dalam siklus satu meskipun sudah mengalami peningkatan hasil belajar tetapi masih belum mencapai target ketuntasan belajar. Maka dari itu maka perlu dilanjutkan pada siklus dua yang dharapkan siswa mengalami peningkatan dalam proses belajar.

Pembahasan Hasil Penelitian Siklus II

Semua aspek yang sudah diteliti mulai dari siklus I hingga siklus II sudah mengalami peningkatan secara berkesinambungan dan teratur, begitu juga dengan hasil penelitian dari siklus II yang mengalami peningkatan hasil dengan metode *Part Whole Part* (bagian perbagian). Peningkatan dari siklus satu ini masih belum mencapai target minimal ketuntasan belajar yaitu 75, maka dilanjutkan dengan siklus dua yang mengakibatkan hasil belajar menjadi meningkat.

Metode *Part Whole Part* (bagian perbagiam) dalam pembelajaran lari *Sprint* 60 meter seputar hasil belajar memperoleh hasil siklus I sebesar 68% dan siklus II sebesar 98%. Dengan meningkatnya hasil belajar lari sprin 60 meter maka metode *Part Whole Part* (bagian perbagiam) sangat berhasil dan tidak ditemukan siswa berkopetensi lemah.

Berdasarkan dari tabel 7 Rangkuman perbandingan hasil penelitian siklus I dan II siswa kelas VIIIA SMP N 1 Jawai Kabupaten Sambas sebelumnya, menjelaskan bahwa ketuntasan hasil belajar dalam setiap indikator dari siklus I termasuk kategori cukup karena semakin terdapat siswa yang tuntas bila dibanding prasiklus, sementara siklus II meningkat menjadi sangat baik. Sehingga penelitian hasil belajar lari *Sprint* 60 meter dengan metode *Part Whole Part* (bagian perbagian) dapat dinyatakan mencapai keberhasilan penelitian minimal 75%.

Dengan demikian metode part whole part (bagaian perbagia) diharapkan mampu membantu guru dalam meningkatkn hasil belajar siswa, sehingga proses belajar mengajar berlajalan dengan baik.

Adapun manfaat yang dirasa oleh siswa dan peneliti dalam penelitian ini adalah:

- Terjadi peningkatan hasil belajar dalam setiap siklusnya

- Pembelajaran penjasorkes khususnya pada materi lari sprint 60 meter lebih mudah dilakukan dan lebih menyenangkan daripada biasanya.
- Siswa tidak bosan dalam melakukan kegiatan karena disajikan dalam bentuk bagian perbagian yang bervariasi sehingga menarik minat siswa untuk bergerak. Siswa tidak merasa bahwa permainan yang mereka lakukan adalah pembelajaran atletik, khususnya lari sprint 60 meter. Setelah dilakukan evaluasi terhadap tindakan kelas ini dapat diketahui pada dasarnya siswa kelas VIII SMP N 1 Jawai menyenangi materi pembelajaran yang disajikan.
- Menimbulkan rasa percaya diri dalam melakukannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lari *Sprint* 60 meter dengan metode *Part Whole Part* (bagian paerbagian) menyebabkan hasil belajar siswa meningkat. Materi lari *Sprint* 60 meter yang didesain melalui metode *Part Whole Part* (bagian perbagian) terlaksana dengan baik, dimana persentase keberhasilan yang semula hanya 39% (pra-siklus) siswa yang tuntas hasil belajarnya, kemudian naik menjadi 68% (siklus I) dan peningkatan hingga 98% siswa tuntas pembelajaran (siklus II).

Saran

1. Guru penjasorkes diharapkan dapat mengembangkan kreatifitas dan lebih inovatif pada proses pembelajaran dalam upaya meningkatkan kompetensi siswa.
2. Dalam penggunaan metode *Part Whole Part* harus memahami gerakan yang akan dilakukan dan disesuaikan dengan kemampuan siswa agar pembelajaran bisa berjalan sesuai yang diharapkan, sehingga dapat lebih meningkatkan hasil belajar.
3. Pembelajaran lari *Sprint* 60 meter akan lebih baik lagi bila guru memahami konsep gerak untuk siswa sehingga apabila terjadi permasalahan atau hal yang diluar rencana akan dapat dengan cepat diatasi dan tidak mengganggu proses belajar mengajar.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. 2012. **Penelitian Tindakan Kelas**. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Djumidar, Mochamad A Widya, . 2004. **Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain**. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Dyah, Sulistyani P. 2007. **Mari Berolahraga Lari**. Jakarta: CV satubuku
- Hadran. 2015. **Peningkatan Lempar Lembing Dengan Pendekatan Bermain Bola Berekor Pada Siswa Kelas VIIA Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Telok Keramat Kabupaten Sambas(Skripsi)**. Pontianak: FKIP Univesitas Tanjungpura
- Husdrata JS, dan Yudha M.Saputra. 2013. **Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**. Bandung: ALFABETA,cv
- Khomsin. 2008. **Atletik 2**. Semarang: Unnes Press

- Rochim. (2014). **Metode Bagian Perbagian.** (Online). (<http://rochimtoatw.blogspot.com/2014/05/normal-0-false-false-false-in-x-none-ar.html>, diakses 21 Maret 2015).
- Syarifudin. 2000. **Kunci Sukses Pengembangan Program Pendidikan Jasmani.** Jakarta: PT Ardadizya
- Suherman, Adang dan Hadi Sartono. 2008. **Pedagogi Olahraga.** Bandung: redpoint.
- Tanzeh,Ahmad dan Suyitno. 2006. **Dasar-Dasar Penelitian.** Surabaya:Elkaf.
- Tarigan Beltasar, (2008), **Modul Pendidikan Jasmani Adaptif.** Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wardhana Yana. 2010. **Teori Belajar dan Mengajar.** Bandung: PT PRIBUMI MEKAR
- Zafar, Dikdik Sidik. 2010. **Mengajar dan Melatih Atletik.** Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset